

DU COUSSIN À LA VRAIE VIE

POUR METTRE LA PLEINE CONSCIENCE AU
SERVICE DE SOI, DES AUTRES ET DU VIVANT



Ouvrage réalisé par Loan Cong

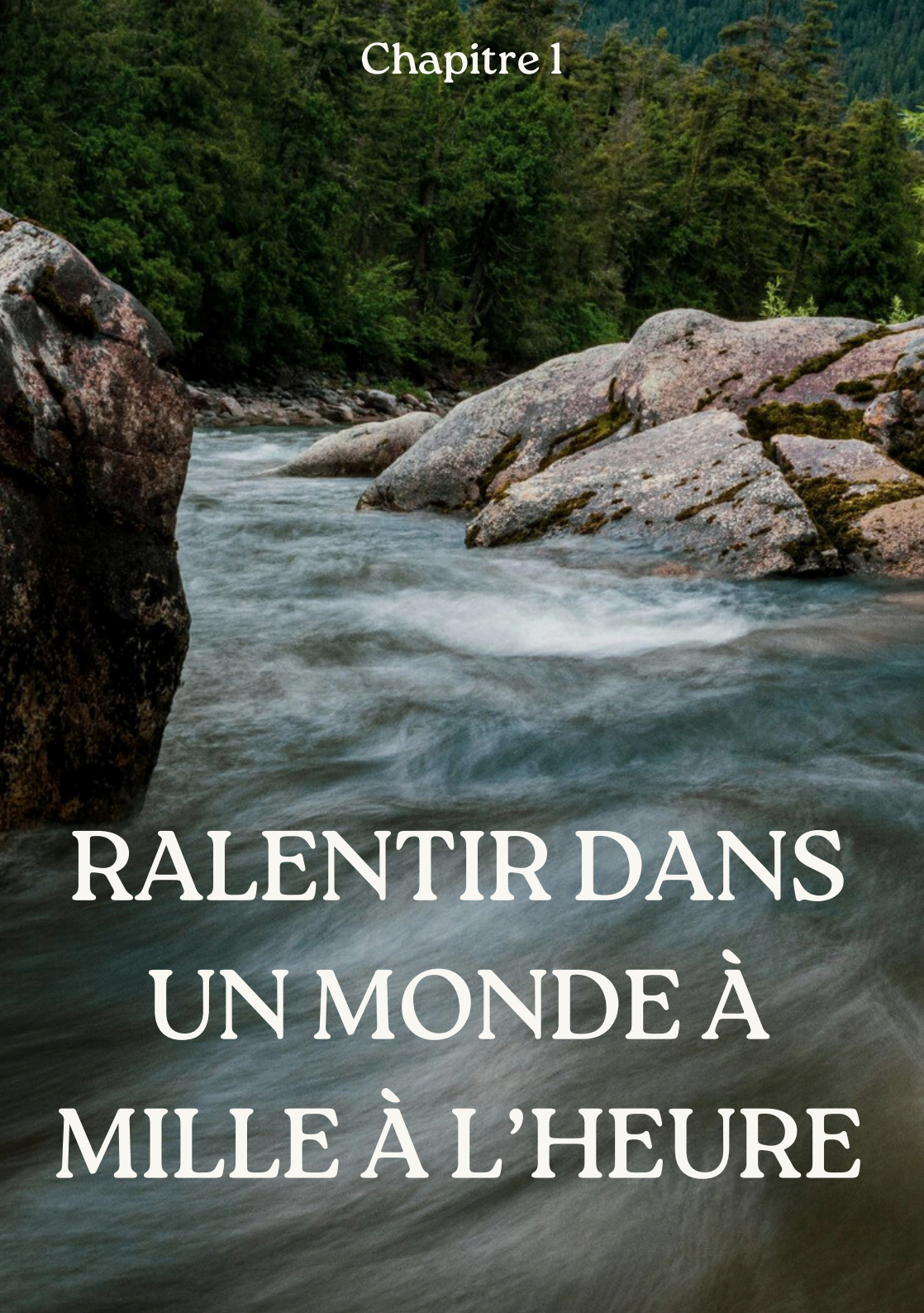


MOT D'INTRODUCTION

Bienvenue dans cette micro-aventure de méditation et de pleine conscience : *“du coussin à la vraie vie”*.

La méditation et la pleine conscience sont connues comme des pratiques introspectives et de bien-être ; mais en réalité, elles sont bien plus que cela : ce sont aussi des pratiques que l'on peut mettre **au service des autres et du vivant sous toutes ses formes**.

Ce petit guide vous invite dans une exploration en 3 chapitres pour découvrir, expérimenter et vous approprier à votre rythme des pratiques de pleine conscience engagée. Dans chaque chapitre vous trouverez une réflexion thématique, des questions d'introspection, une méditation guidée, une pratique de pleine conscience et des actions au service de soi, des autres et du monde !

A scenic view of a river flowing through a forest. The river is in the foreground, with large, mossy rocks on either side. The water is a deep blue-grey color, and the surrounding forest is lush and green. The sky is not visible, as the trees fill the upper portion of the frame.

Chapitre 1

RALENTIR DANS UN MONDE À MILLE À L'HEURE

Beaucoup d'entre nous ont le sentiment de courir après les to-do listes, de courir après le temps et de n'en avoir jamais assez. Depuis l'ère industrielle, notre relation au temps s'est transformée : d'une succession d'événements qui composent notre vie, **le temps est devenu un "bien" qu'on cherche à accumuler.**

La manière dont on organise, optimise et rentabilise notre temps est le reflet de la culture productiviste dans laquelle nous baignons. Plutôt que de vivre le temps qui passe, on a soif d'en gagner, on a peur d'en perdre.

Cette injonction utilitariste contribue à l'épuisement et la perte de sens. La performance n'est plus au service d'un bien commun, c'est devenu l'objet d'une quête infinie qui accélère notre vie quotidienne.



**Comment faire pour ralentir et
apaiser sa relation au temps ?**

Ralentir ne signifie pas forcément une vie en *slow motion* où on fait tout très lentement et où on supprime son agenda pour ne plus rien prévoir. Il y a différents types de ralentissements : faire moins de choses, retrouver un sentiment de contrôle sur le temps qui passe ou encore se sentir plus ancré·e dans le présent physiquement et mentalement.

Ralentir est d'abord une question d'intention et de posture avec lesquelles on aborde un événement :
Est-ce qu'on s'y précipite en pensant déjà à l'après ?
Est-ce qu'on avance avec le poids du passé ?

La pleine conscience nous invite à développer une relation avec les 3 temps :

- **le présent** avec les sensations
- **le passé** avec la mémoire
- **le futur** avec l'attente.

Il ne s'agit pas d'être constamment dans l'instant "présent" mais plutôt présent·e et conscient·e de ce qui nous traverse à chaque instant.



Pour cultiver des relations plus apaisées avec ces 3 temporalités, on peut :

- **Cultiver le lâcher-prise et l'acceptation** : ne pas renier le passé ou rester plongé·e dedans mais simplement reconnaître ce qui est arrivé, savourer l'agréable, soigner le désagréable.
- **Cultiver l'écoute et la présence incarnée** : être en capacité de choisir la présence pour ne pas passer à côté du temps qui est là et vivre des moments de qualité.
- **Cultiver la confiance** : relâcher les appréhensions liées au futur, en trouvant l'équilibre entre l'anticipation rassurante et l'acceptation des imprévus, de l'inconnu.

INTROSPECTION

- Est-ce que vous êtes tourné·e vers le passé, souvent plongé·e dans la mémoire ? Est-ce pour savourer ou regretter ?
- Est-ce que vous êtes tourné·e vers le présent, laissant de côté le passé, évitant de trop anticiper le futur ? Est-ce du lâcher-prise, de la confiance ou une forme de fuite ?
- Est-ce que vous êtes tourné·e vers le futur, dans l'attente, l'anticipation, l'appréhension ? Est-ce par plaisir de planifier, peur de l'imprévu ou besoin de contrôle ?
- Est-ce que vous êtes toujours en train d'organiser ou optimiser votre temps ? Pour éviter d'en perdre ou vouloir en gagner ?
- Avez-vous des moments de repos, de non-productivité dans votre quotidien ?



DU COUSSIN...

Pour accéder à une méditation guidée sur le pleine conscience du temps, cliquez sur ce  **lien** ou utilisez le QR code à droite



... À LA VRAIE VIE !

À n'importe quel moment de la journée, vous pouvez pratiquer le STOP quand vous avez besoin de ralentir, de revenir dans l'écoute et la présence :

- **S'arrêter** dans son flot d'activités ou de pensées
- **Tourner** l'attention vers soi
- **Observer** et ressentir ce qui est là (*les 5 sens, les sensations, les émotions, les pensées, l'environnement extérieur, etc.*)
- **Poursuivre** ses activités en gardant cette présence envers soi et son environnement.



UNE ACTION POUR SOI

Diminuer le multi-tasking, ré-apprendre à faire une chose à la fois, en son temps (*en démultipliant l'attention, la perception du temps s'allonge avec l'attente et se raccourcit avec la rumination.*)

UNE ACTION POUR LES AUTRES

Prendre un temps de qualité avec une personne proche ou une personne isolée.

 **Paris en Compagnie** organise par exemple des balades avec des personnes âgées isolées !

UNE ACTION POUR LE VIVANT

Adopter un rythme lent pendant ses vacances avec des modes de transports bas carbone pour des congés plus reposants et plus respectueux du vivant.

 **Mollow** propose plein d'inspirations pour des escapades !

D'autres actions disponibles sur  **le site de la journée mondiale de la méditation** ou avec le QR code à droite



Chapitre 2

SOULAGER LE STRESS ET LA CHARGE MENTALE

Pour certaines personnes, le stress et la charge mentale sont devenus des compagnons du quotidien. On entend souvent dire que le stress est dans la tête et qu'il suffirait de lâcher-prise pour aller mieux.

Le stress est en réalité une réponse physiologique à une situation vécue comme inconfortable voire dangereuse pour le système nerveux. La charge mentale est quant à elle une réponse à plusieurs facteurs : la charge cognitive (*quantité et complexité des informations à traiter*), la charge affective (*émotions*), les exigences et les contraintes, ainsi que le contexte social.

La pleine conscience n'est donc pas une recette miracle qui peut supprimer le stress ou la charge mentale mais **elle peut aider à soulager les symptômes et à retrouver de l'ancrage.**

**Comment cultiver la sérénité
dans les moments d'intensité ?**

Contrairement aux idées reçus, méditer n'est pas toujours "être calme" et ce n'est pas parce qu'on pratique la pleine conscience qu'on est zen tout le temps. D'ailleurs, quand on prend un temps pour pratiquer, cela peut créer un raz-de-marée des pensées — justement parce qu'on leur donne enfin un espace pour s'exprimer.

L'invitation de la méditation est plutôt de prendre conscience des sensations qui agitent notre corps (*physiologie*) et des pensées qui agitent notre esprit (*bruits de fonds, émotions, jugements, pensées soutenantes*).

Plutôt que de chercher à performer sa méditation, on cultive la capacité à s'écouter pour de vrai, à être doux·ce et bienveillant·e envers soi et envers ce qui nous traverse. C'est cette bienveillance qui permet de retrouver de la confiance et du courage pour mobiliser les ressources nécessaires au soin de soi.



Soulager le stress et la charge mentale, c'est aussi parfois apprendre à détourner son attention. Se focaliser sur les sensations et les émotions liées à l'anxiété par exemple peut être contre-indiqué.

La méditation et la pleine conscience nous apprennent à diriger l'attention là où c'est utile et là où nous le souhaitons.

La paix intérieure, ce n'est pas aller bien tout le temps. C'est apprendre à reconnaître ce qui est présent, relâcher ce qui n'est pas dans notre contrôle et rétablir l'ancrage pour cultiver son pouvoir d'action et de lâcher-prise.

INTROSPECTION

- Sur une échelle de 0 à 10, comment évaluez-vous votre stress ou votre charge mentale du moment ?
- Qu'est-ce que vous ressentez dans votre corps dans ces moments-là ? Qu'est-ce qui se passe dans vos pensées ? Quels sont les signaux d'alerte ?
- Quelles sont les situations, les relations, les tâches qui vous procurent du stress, qui pèsent sur votre charge mentale ?
- À l'inverse, quelles sont les activités, les petites choses qui vous apaisent dans une journée ou semaine difficile ?
- De quelle manière pouvez-vous solliciter de l'aide ? Quel type ? À qui ?

DU COUSSIN...

Pour accéder à une méditation guidée pour vous relâcher et vous apaiser, cliquez sur ce  **lien** ou utilisez le QR code à droite



... À LA VRAIE VIE !

Quand le stress ou la charge mentale deviennent difficiles à vivre, vous pouvez utiliser le **RAIN** pour faciliter la régulation émotionnelle et la mise en action :

- **Reconnaître** la présence du stress / charge mentale
- **Accueillir** leur présence comme étant légitime, leur donner une place sans se laisser submerger.
- **Investiguer** ces ressentis en amenant l'attention sur les sensations, pensées, émotions — sans chercher à contrôler, justifier ou expliquer. Juste observer.
- **Ne pas “personnaliser”** ce qu'on ressent : notre expérience mentale et émotionnelle n'est pas le reflet de toute notre réalité et notre identité. C'est un état qui nous traverse, pas une vérité absolue.

Et enfin, identifier ce qui pourrait vous faire
du bien et vous mettre en mouvement !

UNE ACTION POUR SOI

Choisir une activité de détente, plaisir ou repos à sacraliser dans le quotidien : une activité sans objectif de performance pour apaiser son système nerveux.

UNE ACTION POUR LES AUTRES

Cultiver une posture d'écoute active : ne pas chercher systématiquement à solutionner les problèmes des autres avec des conseils non sollicités ou en projetant sa propre expérience. Accueillir la parole de l'autre et lui demander directement comment on peut l'aider.

UNE ACTION POUR LE VIVANT

Redonner une place à la nature dans sa vie et en prendre soin au quotidien : la connexion avec le vivant nous permet de faire de la co-régulation nerveuse, c'est bon pour soi et aussi pour le monde.

 **makesense** propose du contenu et des inspirations dans sa playlist "Villes et vivant"

D'autres actions disponibles sur  le site de la journée mondiale de la méditation ou avec le QR code à droite



CULTIVER DES RELATIONS APAISÉES

Chapitre 3

Nous sommes des êtres profondément sociaux, nos relations nous façonnent et nous influencent. Ainsi, elles peuvent faire notre plus grand bonheur comme notre plus grand malheur.

Certaines relations peuvent être particulièrement difficiles : des limites dépassées, des modes de communication, des besoins ou des attentes différent·es, des conflits, etc. A contrario, des relations authentiques et nourrissantes peuvent changer le cours de notre vie.

Comment vivre des relations apaisées ?

Comme prendre soin des autres s'en s'oublier ?

Comment être assertif·ve à ses besoins et ouvert·es à ceux des autres ?

Nous vivons dans une vision de société polarisée, comme s'il fallait choisir entre soi ou les autres.
Et s'il s'agissait d'abord de recréer du lien ?



**Comment nourrir des relations
authentiques et apaisées ?**

Quand on pratique la méditation et la pleine conscience, on entend souvent parler de lâcher-prise, d'acceptation, d'ouverture voire d'amour inconditionnel. Si la méditation nous invite à ouvrir le cœur pour déceler les parts d'humanité chez soi et les autres, il ne s'agit pas non plus de devenir une éponge et d'accepter toutes les situations. Ces postures extrêmes de passivité et de positivisme peuvent se transformer en *“spiritual by-passing”* — une forme de déni de la réalité.

Même si la méditation est classée dans les pratiques de “développement personnel”, son but n'est pas de faire l'atteinte d'une meilleure version de nous-même (*souvent d'ailleurs selon des critères érigés par certains rôles modèles de notre société*).

C'est plutôt une pratique de reconnexion à soi, aux autres, au vivant pour **explorer les interdépendances qui nous relient et prendre soin de tous ces liens.**



Prendre soin de ses relations, c'est explorer :

- La douceur, l'écoute, l'empathie, l'adaptabilité pour accueillir ses émotions et celles des autres, pour apaiser les jugements et la culpabilité
- L'assertivité, le courage, la détermination pour poser des limites, élever la voix contre ce qui est injuste, se mettre en action pour respecter ses besoins et ceux des autres, assumer ses responsabilités.

Cet équilibre n'est pas simple à trouver, il évolue en permanence. Plutôt qu'une quête de perfection, c'est une **invitation à se remémorer et à raviver cette humanité en chacun•e de nous.**

INTROSPECTION

- Dans quelles situations est-ce facile pour vous d'être à l'écoute, de ressentir de la bienveillance, de l'empathie ?
- Dans quelles situations est-ce particulièrement difficile ? Pourquoi ?
- A quels endroits de votre vie avez-vous envie d'amener plus de douceur et de flexibilité ? Par quelle (*petite*) pensée, parole ou action pouvez-vous commencer ?
- A quels endroits de votre vie avez-vous envie de poser des limites, d'être plus assertif·ve ou responsable ? Par quelle (*petite*) pensée, parole ou action pouvez-vous commencer ?



DU COUSSIN...

Pour accéder à une méditation guidée sur les relations, cliquez sur ce  **lien** ou utilisez le QR code à droite



... À LA VRAIE VIE !

Dans les interactions difficiles, vous pouvez pratiquer la communication consciente :

- Trouver un **point d'ancrage** dans votre corps pour être pleinement présent·e avec l'autre et vous-même
- Interroger vos **niveaux de ressources** (*énergie, temps, espace mental, disponibilité émotionnelle, etc.*)
- **Ecouter avec bienveillance et sans interrompre**, rester attentif·ve à vos ressentis et aux besoins de la personne, en lien avec ce qui se passe tout en écoutant pour pouvoir choisir vos mots et réactions.
- **Stopper l'interaction** si c'est nécessaire pour votre bien et/ou celui de l'autre, en proposant un autre moment d'échange ou en disant que vous n'êtes pas en capacité ou ne souhaitez pas poursuivre.



UNE ACTION POUR SOI

Choisir une limite à poser ou une bonne habitude à intégrer dans son quotidien, prendre soin de sa relation à soi.

Voici une  *fiche de lecture* de Atomic Habits, une super méthode pour mettre en place des nouvelles habitudes.

UNE ACTION POUR LES AUTRES

Adopter une posture d'allié·es des personnes victimes d'oppressions systémiques : leur donner la parole et faire de ses propres privilèges une opportunité de soutien co-construit.

Voilà un  *chouette article* qui parle de la posture d'allié·e

UNE ACTION POUR LE VIVANT

Signer des pétitions ou privilégier des marques qui prennent soin de leurs relations avec leurs écosystèmes — nos consommations et nos voix ont un poids dans l'avenir du vivant.

D'autres actions disponibles sur  *le site de la journée mondiale de la méditation* ou avec le QR code à droite



ANCRER LA PRATIQUE DANS LE TEMPS

Bravo d'être arrivé·es jusque-là !



La méditation a beau être simple sur le papier, elle n'est pas facile à mettre en place et à maintenir dans le temps. Voici quelques conseils pour se lancer :

- Il vaut mieux pratiquer un peu régulièrement que faire des longues sessions de temps en temps : pour commencer, 5 minutes par jour, c'est déjà bien !
- Facilitez au maximum l'accès à la pratique : préparez vos audio, installez votre espace, sacralisez du temps dans votre agenda. Il faut que ce soit visible dans votre quotidien.
- Partagez votre pratique et faites-vous accompagner (*Émergences, Prezens, Sangha live, les retraites... il existe plein de possibilités en ligne et en présentiel*)
- Trouvez votre propre rythme et ne soyez pas trop exigeant·es avec vous-même, c'est normal que ce soit difficile au début.

Ce livret a été réalisé pour la journée mondiale de la méditation, officialisée par l'ONU le 21 décembre. À l'occasion, un événement spécial autour de la méditation est organisé depuis 2024 par **Émergences** et est soutenu par le **Fonds de dotation Nouveau Monde**.

Il a été écrit par **Loan Cong**, enseignante de méditation de pleine conscience qui accompagne des personnes et des collectifs, passionnés et engagés, à développer leurs projets tout en prenant soin de leur santé mentale.

Crédits photos

Greg Rosenke (page 3)
Matt Hardy (page 10)
Shane Rounce (page 17)
Jens Johnsson (page 24)
Morgane Lombard (page 26)



« La pleine conscience ne se vit pas seulement en silence, elle se pratique dans la vie. »

Et si la méditation ne s'arrêtait pas au coussin ?

Dans un monde qui va trop vite, où le stress, la charge mentale et les tensions relationnelles s'intensifient, la pleine conscience peut devenir bien plus qu'un outil de bien-être personnel : une pratique vivante, engagée, au service de soi, des autres et du vivant.

Du coussin à la vraie vie est une micro-aventure en trois chapitres pour ralentir, s'ancrer et recréer du lien. À travers des réflexions accessibles, des questions d'introspection, des méditations guidées, des pratiques concrètes et des invitations à l'action, ce guide vous accompagne pas à pas pour intégrer la pleine conscience dans le quotidien — là où tout se joue vraiment.

Loan Cong

